

Struin en de winter

Door Inge Boers, moeder van Jochem en Douwe en huisarts

Eén van de voordelen van Struin is dat mijn kinderen zich beter kunnen aanpassen aan hun natuurlijke omgeving. B.v. aan hitte in de zomer en kou in de winter. Nu de winter er weer aan gaat komen zijn er altijd ouders die zich zorgen maken of hun kind het niet te koud gaat hebben bij Struin. Deze zorgen kan ik mij best voorstellen en het is daarom natuurlijk belangrijk dat de kinderen goed hierop gekleed worden. Maar daarnaast zie ik ook voordelen van kou in de winter.

Ons lichaam heeft zich natuurlijk al sinds de oertijd steeds opnieuw weer moeten aanpassen en evolueren op onze omgeving. Dat heeft ervoor gezorgd dat we nu uitermate goed aangepast en uitgerust zijn om te kunnen overleven in onze natuurlijke omgeving. Al onze regelsystemen, waaronder ons immuunsysteem, zijn op deze omgevingsomstandigheden aangepast om een zo stabiel mogelijk intern milieu te kunnen waarborgen. Helaas is de omgeving van de huidige maatschappij waarin wij leven in rap tempo heel anders aan het worden. De laatste 100 jaar is het voedingspatroon en bewegingspatroon wel heel veel veranderd, veel sneller dan ons lichaam zich daaraan kan aanpassen. Daarnaast leven wij in verwarmde, geïsoleerde huizen waardoor we veel minder merken van onze natuurlijke omgeving.

Het gaat hier om het leerproces van het immuunsysteem. Als je nu je lichaam veel minder bloot stelt aan onze natuurlijke omgeving en prikkels, dan verliest ons immuunsysteem de capaciteit om zich aan te passen aan de verschillende natuurlijke omstandigheden. Maar als je daarentegen je lijf, zeker in de kindertijd, voldoende prikkels geeft, waarop het lichaam zich steeds moet aanpassen, wordt het adaptatievermogen van veel regelsystemen verhoogd. Het is eigenlijk net als bij de relatie tussen teveel hygiëne en allergische aandoeningen; als je het lichaam teveel bescherming van buitenaf geeft (alle virussen en bacteriën weg), ontnem je het de prikkels die het mogelijk maken om een gezonde weerstand te ontwikkelen.

Dus ook met kou in de winter is het eigenlijk een self-fulfilling prophecy. Als je kind weinig buiten in de kou komt, dan kan het er ook niet tegen en wordt het steeds ziek. Maar andersom is het natuurlijk: als je je kind vanaf jongs af aan leert omgaan met de verschillende weers- en temperatuursomstandigheden dan geef je zijn of haar immuunsysteem een boost om zich in extremere omstandigheden beter te kunnen aanpassen. Daardoor kan het ook beter omgaan met andere ziekteverwekkers en wordt het juist minder vaak ziek!